

LA RICERCA DELLA FELICITA'/VIRTU' DEGLI ANTICHI E  
LA PRATICA FILOSOFICA  
NEGLI EPISTOLARI DI EPICURO, SENECA E  
DESCARTES  
di Cristina Manzo

*Non si dà vita felice senza che sia intelligente, bella e giusta, né vita intelligente, bella e giusta priva di felicità, perché le virtù sono connaturate alla felicità e da questa inseparabili.*

Epicuro

*Ricordati di spogliare gli avvenimenti dal tumulto che li accompagna e di considerarli nella loro essenza: capirai che in essi non c'è niente di terribile se non la nostra paura.*

*Se la felicità consistesse nella sensualità, le bestie sarebbero più felici dell'uomo; l'umana felicità invece ha sede nell'anima, non nel corpo.*

Lucio Anneo Seneca

21

*La filosofia non è un tempio, ma un cantiere.*

René Descartes

**Abstract**

Con la pratica filosofica, oggi, la figura del *counselor* cerca, mediante il dialogo, di dare sollievo all'uomo che vive una crisi esistenziale, di risolvere l'enigma della vita, di arrivare a soluzioni sul perché delle cose, di riassegnare senso e significato a tutto quello che apparentemente sembra esserne privo. Esattamente come nella maieutica socratica, l'arte della retorica è utile per tirare fuori, tutto quello che grava sulla nostra anima e appesantisce il nostro essere con un macigno angosciante di

paure e destabilizzazioni, che offuscano la via della verità intrapresa, in questo viaggio che è la vita, e ci fanno credere di esserci smarriti in una "selva oscura." Parlare o scrivere del senso della vita, dell'essere, dell'esistenza tangibile e intangibile di ostacoli e problemi, aiuta a individuare insieme una soluzione, che dispone di più punti di vista, e dà chiarezza. Ma, quello che oggi si opera con la pratica filosofica, veniva già realizzato dai filosofi antichi o moderni in vari modi, uno di questi era proprio il carteggio. Lunghe lettere scritte con l'intento di curare le ferite dell'anima, e apportare sollievo e conforto a dilemmi esistenziali, lettere sulla felicità, la virtù, la malattia, la metafisica.

With the philosophical practice, today, the figure of the counselor tries, through dialogue, to give relief to the man who lives a life crisis, to solve the riddle of life, reaching solutions on the why of things, to reassign meaning and meaning to everything what appears to be without one. Exactly as in the Socratic midwifery, the art of rhetoric is useful to pull out, all that weighs on our souls, and makes our being with a ton of distressing fears and destabilization, which obscure the path of truth undertaken in this trip that is life, and make us believe I lost in a "dark forest." Talk or write about the meaning of life, being, existence of tangible and intangible obstacles and problems, it helps to find a solution together, that has multiple points of view, and it gives clarity. But what is now working with the practice of philosophy, was already built by the ancient philosophers and modern in many ways, one of those ways was just the chart. Long letters written with the intent to heal the wounds of the soul, and bring relief and comfort to the existential dilemmas, letters on happiness, virtue, disease, metaphysics.

22

Avec la pratique philosophique, aujourd'hui, la figure du conseiller tente, par le dialogue, pour donner du relief à l'homme qui vit une crise de la vie, de résoudre l'énigme de la vie, de trouver des solutions sur le pourquoi des choses, de réaffecter des sens et sens à tout ce qui semble être sans. Exactement comme dans la pratique sage-femme socratique, l'art de la rhétorique est utile de se retirer, tout ce qui pèse sur nos âmes, et fait de notre être avec une tonne de craintes angoissantes et la déstabilisation, qui obscurcissent le chemin de la vérité entrepris dans ce voyage qui

c'est la vie, et nous faire croire que j'ai perdu dans une «forêt noire». Parler ou d'écrire sur le sens de la vie, l'être, l'existence d'obstacles et de problèmes matériels et immatériels, il est utile de trouver une solution ensemble, qui dispose de plusieurs points de vue, et il donne la clarté . Mais ce qui est maintenant de travailler avec la pratique de la philosophie, a déjà été construit par les philosophes antiques et modernes, à bien des égards, l'un d'entre eux vient de la carte. Longues lettres écrites avec l'intention de guérir les blessures de l'âme, et apporter un soulagement et réconfort aux dilemmes existentiels, des lettres sur le bonheur, la vertu, la maladie, la métaphysique.

### *Premessa*

Il linguaggio filosofico ha portato una ventata di aria nuova nel campo della ricerca e della cura della sofferenza esistenziale, educando il soggetto a una differente modalità di ascolto e di interpretazione dei disagi psiche-anima, e la figura del *counselor* filosofico, riacquista così, quelle competenze che già erano proprie sin dall'antichità, dai tempi della maieutica socratica, quando, proprio alla parola, era affidato il compito di dare sollievo e di guarire dai continui patimenti, ragionando e meditando sul senso dell'esistenza, ovvero filosofando su qualsiasi aspetto della vita.

Originariamente la filosofia pratica si configura come un dialogo filosofico che viene avviato dalla narrazione del soggetto sulle sue difficoltà e, non certo, come una professione di aiuto; essa non ha la capacità di proporre soluzioni, tuttavia si propone come modo alternativo di pensare il mondo, secondo una linea che ricorda la funzione dell'antico dialogo socratico. Si è discusso a lungo, negli anni, sul fatto che la consulenza filosofica possa considerarsi o meno una forma di quella filosofia pratica che pretendeva di soddisfare il bisogno e che il pensiero

potesse rendere l'agire umano razionale, sia nel campo della morale che in quello della politica. Ci sono autori che ritengono, che la consulenza filosofica come pratica filosofica, in una accezione dilatata rispetto alle sue origini, sia l'erede della filosofia pratica<sup>1</sup>. La terapia noetica, porta a chiedersi se le emozioni non possano essere influenzate dalle cosiddette cure dialogiche (*talking cures*), che sono il cuore della psicoterapia, ed, oggi, anche della consulenza filosofica. È luogo comune pensare che le emozioni, che ognuno di noi prova, sono basate sulle nostre credenze, sulla gente o sulle cose, e quindi che esse siano sotto il nostro controllo conscio. Questo pensiero non è affatto nuovo. Nella *Repubblica*, Platone suggeriva che, per avere emozioni come la paura o il lutto, si devono prima avere credenze di un certo tipo, credere che possa avvenire qualcosa di terribile e inevitabile<sup>2</sup>. Nel suo manuale, Epitteto dice di credere che “gli uomini sono agitati e turbati, non dalle cose, ma dalle opinioni ch’essi hanno delle cose”<sup>3</sup>. Sia nell’*Etica Nicomachea* che nella *Retorica*, Aristotele afferma che le emozioni non sono sempre corrette, non più di quanto lo siano sempre le credenze e le azioni.

Egli sostiene che se devono essere in armonia con una visione della vita buona, esse possono e devono essere educate<sup>4</sup>. Anche Epicuro propone l’idea che solo con l’arte dell’argomentazione e del ragionamento le false credenze, causa di preoccupanti passioni e “malattie dell’anima,” possano essere scacciate<sup>5</sup>. Tommaso D’Aquino<sup>6</sup> e Thomas Hobbes<sup>7</sup> concordano con Aristotele sul fatto che la ragione umana possa controllare le emozioni. Questi antichi filosofi posseggono una concezione delle emozioni simile a quella di molti praticanti filosofici moderni, e in forte contrasto con le influenti teorie della psicanalisi classica, che bandisce le emozioni nel selvaggio “id” dell’ inconscio. Idealmente, il dialogo in consulenza filosofica vuol essere “autentico, aperto e non conflittuale”<sup>7</sup>. Nella consulenza filosofica, è il

tentativo empatico di interpretare e comprendere il “testo” del cliente come questi l’ha vissuto e lo vive.

L’uso della parola “testo,” per denotare quello che il cliente può rivelare al consulente della sua vita, nel corso di un dialogo, segue l’allargamento della concezione di questo termine (opera di Ricoeur) a includere ogni azione o situazione umana<sup>8</sup>.

Aristotele fu il primo filosofo a definire la filosofia pratica:

È giusto anche chiamare la filosofia (*philosophian*) scienza della verità, poiché di quella teoretica è fine la verità, mentre di quella pratica è fine l’opera (*ergon*); se anche infatti i (filosofi) pratici indagano come stanno le cose, essi non considerano la causa per sé, ma in relazione a qualcosa ed ora.<sup>9</sup>

Di sicuro il tema della cura di sé appare con chiarezza fin dal V secolo a.C. Nel periodo ellenistico e in quello imperiale, divenne tema filosofico comune o universale, il concetto socratico del «prendersi cura di sé». Sulla «cura di sé» fu d’accordo Epicuro e furono d’accordo i cinici, gli stoici come Seneca, e anche Galeno. La tradizione filosofica, a partire da Platone, ha associato il principio dell’esortazione «conosci te stesso» (*Γνῶθι σεαυτόν*, *gnōthi seautón*), scritta sul tempio di Delfi, a Socrate, ma, ad essa, sarebbe giusto accompagnare anche il principio “curati di te stesso” (*epimelei heautou*). In alcuni testi, addirittura, *gnōthi seauton* appare subordinato a *epimelei heautou*, concetto che, secondo il punto di vista di Foucault, tornerà ad essere modificato nel periodo cartesiano. Nella stessa *Apologia* di Socrate compaiono tre brani in cui Socrate sollecita gli altri a occuparsi di se stessi. La cura di sé non costituiva una raccomandazione astratta, ma una attività ampiamente diffusa, una rete di obblighi e servizi resi alla propria anima<sup>10</sup>.

Ma la cosiddetta anima ha ancora la capacità di conoscere se stessa e il proprio soggetto?<sup>11</sup> Il conoscere se stessi può sembrare in opposizione al conoscere il mondo, ma le due conoscenze possono considerarsi due facce di una sola medaglia: la filosofia è slancio dell'uomo verso il conoscere e una conoscenza viva e attuale non può prescindere dalla mente che conosce e dai suoi condizionamenti<sup>12</sup>.

L'anima, che conosce le relazioni logico-matematiche, non è uno strumento privato (*òrganon idion*)<sup>13</sup>, ma qualcosa che è, in quanto ente conoscente, intrinsecamente pubblico e interpersonale, perfino quando ha a che fare col pensiero di un pensatore solitario: «come un ignorante io cerco di spiegarti la cosa; ma insomma l'anima, quando pensa, io non la vedo sotto altro aspetto che di persona la quale conversi (*dialégesthai*) con se medesima, interrogando e rispondendo, affermando e negando»<sup>14</sup>. Quindi, ai suoi inizi, la filosofia aveva assunto i caratteri della conduzione del "modo di vita", per esempio applicando i principi dedotti attraverso la riflessione, o la meditazione, secondo la concezione cartesiana che, in età contemporanea, verrà definita, dal pensiero di Pierre Hadot, "esercizio spirituale". «Io penso, in effetti, che quando Cartesio sceglie di intitolare una delle sue opere *Meditazioni*, sa molto bene che quella parola nella tradizione della spiritualità antica e cristiana sta ad indicare un esercizio dell'anima. Ogni "meditazione" è effettivamente un esercizio spirituale, vale a dire precisamente un lavoro di se stessi su se stessi, che bisogna avere portato a termine per passare alla tappa successiva».<sup>15</sup> In effetti Hadot è convinto che «Agostino, nella misura in cui nei suoi dialoghi di gioventù scritti a Cassiciacum si trovano reminescenze degli esercizi spirituali della filosofia antica, ha probabilmente influenzato Cartesio, che, soprattutto nelle *Meditazioni* [...] pratica e fa praticare al suo lettore la meditazione filosofica»<sup>16</sup>.

Tornando alla filosofia come *modus vivendi*, tale esigenza di concretezza era poi andata dileguandosi, sino a quando, con l'avvento dei sofisti, la filosofia pretese di divenire l'insegnamento di un sapere tecnico indirizzato alla pratica. Se Socrate con il suo dialogare tendeva a dimostrare come fosse impossibile per la filosofia arrivare a risposte definitive che servissero a risolvere questioni pratiche e che essa si risolvesse nel praticare quel confronto dialogico, quella "scienza del bene e del male", il *dialeghestai*, definito come to *meghiston agathòn*, il sommo bene,<sup>17</sup> più avanti l'epicureismo presentava il filosofo come "medico dell'anima", con il compito di curarla dalle paure degli dei, della morte, del dolore, restituendo così all'uomo la pace interiore.<sup>18</sup>

Perché il filosofo possa diventare il "medico dell'anima" però, è necessario che egli stesso faccia della sua vita una continua ricerca volta alla conoscenza del bene, affinché possa servire a individuare qual è la giusta via da seguire, prima per se stesso e poi per gli altri. Solo dalla conoscenza perfetta può scaturire, infatti, la giusta scelta dell'uomo, nell'atto pratico della vita. Quindi, la filosofia è «l'uso del sapere a vantaggio dell'uomo»<sup>19</sup>. Pierre Hadot con i suoi studi, ha dimostrato che «il modo migliore di intendere la filosofia antica, in generale, è quello di considerarla come un esercizio spirituale e come una medicina dell'anima»<sup>20</sup>. Possiamo parlare di Hadot come dello studioso che più di tutti si è battuto per restituire un'immagine adeguata dello spirito della filosofia antica. Ricercatore e, poi direttore, dell'*École pratique des hautes études*, fu amico di Michel Foucault. Confrontando il pensiero filosofico dei due, però, emergono alcune divergenze sull'interpretazione della filosofia antica. Secondo Hadot, il fine dei filosofi antichi era quello della felicità, e non della conoscenza fine a se stessa come stratificazione del sapere. A questo scopo essi si preoccupavano di ripensare la loro vita secondo lo stile e la

pratica della via filosofica scelta, affinché il loro percorso potesse risultasse coerente. Gli scritti dei filosofi antichi, non erano destinati a diventare dei monumenti architettonici del sapere, ma si identificavano piuttosto con componimenti musicali che procedono liberamente con frequenti mutamenti di tema. Lo scritto era, infatti, pensato al modo di una lezione orale, destinato alla trasmissione ai discepoli, e alla loro formazione, poiché avevano il compito di portare all'acquisizione dell'arte del ben vivere.

Secondo il filosofo, ci sono due importanti dimensioni che fanno parte dell'esistenza di un saggio, che sono invece assenti nella vita di un uomo comune e sono la coscienza cosmica, che è la coscienza dell'universo e della natura in cui viviamo, e la libertà interiore, a cui appartiene la capacità di giudicare senza pregiudizi, liberi dall'influenza esteriore, rispettando la propria interiorità che ancora una volta deriva da quel socratico "prenditi cura di te stesso". Nei modelli di felicità proposti dai filosofi antichi, sono sostanzialmente proposte due tendenze e sono la tradizione socratica e l'atteggiamento epicureo. Nel primo caso l'uomo può trovare la felicità attraverso la via dello spirito, la più alta che si conviene. Nel secondo, per raggiungerla è opportuno liberarsi dalle false paure, quindi bisogna conoscere bene ciò che deve essere temuto e ciò che può essere desiderato. La conoscenza, quindi, resta sempre il soggetto centrale, ma si tratta di una conoscenza che non è fine a se stessa in quanto deve risultare vissuta e praticata, in modo che possa trasformare l'anima e indicare un percorso di vita felice:

L'esercizio della filosofia non era dunque unicamente intellettuale, ma poteva essere "anche" spirituale. Il filosofo non insegna soltanto a saper parlare, a saper discutere, ma anche a saper vivere nel senso più nobile e più forte del termine. È a un'arte di vivere, a tutto un modo di vivere, che egli incita i propri discepoli. Ne consegue che il discorso del



filosofo può assumere la forma di un esercizio destinato non soltanto a sviluppare l'intelligenza del discepolo, ma anche a trasformare la sua vita.[...] Talvolta come nei discorsi di Platone, l'esercizio intellettuale è al tempo stesso spirituale.<sup>21</sup>

Michel Foucault esplicita un particolare che sembra essere sfuggito all'amico Hadot, relativamente a quest'interpretazione e cioè che, se nelle pratiche cristiane che ruotano attorno all'ermeneutica del soggetto, l'uomo è tenuto a confessare la verità sulla propria identità, nell'antica Grecia, l'esame di coscienza in atto, invece, non induce il soggetto a confessare una verità su se stesso, ma piuttosto a verificare le proprie capacità di adattarsi e adeguarsi conformemente alla vita che egli stesso ha scelto per sé. Non si tratta, quindi, di un esporsi in prima linea, come se si trattasse di un atto giuridico, ma di un atto privato nel quale l'uomo da solo sceglie di verificare le sue possibilità, in itinere con le direttive che si è dato:

---

29

da quando l'essere del soggetto non è più rimesso in questione dalla necessità di avere accesso alla verità, siamo entrati in un'altra età della storia dei rapporti tra la soggettività e la verità. La conseguenza di tutto ciò, o se volete l'altra faccia, è rappresentata dal fatto che l'accesso alla verità, che ormai non comporta come condizione nient'altro che la conoscenza, a titolo di ricompensa e di compimento finale, non troverà in questa nient'altro che il processo indefinito della conoscenza stessa. [...] Per come essa appare, la verità non è più capace di salvare il soggetto.<sup>22</sup>

Quando nel 1981-82 Foucault tenne il corso al Collège de France, nella prima lezione dedicata a *L'ermeneutica del soggetto*, sostenne che il tema centrale nel pensiero antico, dell'*epimeleia heautou*, si era eclissato a favore del principio

dello *gnothi seauton*, attribuendone la causa principale alla trasformazione impressa da Descartes al discorso filosofico della modernità. La vera rottura, per lui, si sarebbe introdotta con il “momento cartesiano”: “dal momento in cui il filosofo (o lo scienziato, o anche solo chi cerca la verità) è diventato capace di riconoscere la verità, e ha potuto avere accesso ad essa, in se stesso, e in virtù dei suoi soli atti di conoscenza, senza che da lui si esiga più nient'altro, ovvero senza che il suo essere di soggetto debba essere modificato o alterato in alcun modo”<sup>23</sup>. Il filosofo aggiunge, in un'intervista rilasciata nell'ultimo anno della sua vita, che, se pur si volesse riconoscere la stessa preoccupazione spirituale della filosofia antica nelle *Meditazioni* di Descartes, di poter accedere a un modo d'essere in cui il dubbio non trova più posto e si può conoscere, ci si dovrebbe accorgere necessariamente del fatto che è la conoscenza che definisce interamente il modo di essere a cui si accede con la filosofia.

La soggettività, per Foucault, si costituisce storicamente in relazione ai processi di soggettivazione. I processi di auto soggettivazione: le “tecnologie del sé” comprendono pratiche che gli individui compiono su di sé al fine di trasformare sé stessi e la propria esperienza del mondo, assumendo se stessi come campo d'azione al fine di autoformarsi. Esaminandone i tratti fondamentali, Foucault ne descrive il cambiamento di accento e sottolinea il “disancoraggio” che *l'epimeleia heautou* mostra sia rispetto alla pedagogia sia rispetto alla politica, assumendo il carattere di un'arte di vivere che si esercita durante tutto il corso della vita, che è finalizzata a se stessa ed oltrepassa il campo conoscitivo: diventa dunque una pratica autonoma, autofinalizzata e generale, raccomandata a tutti<sup>39</sup>. Accanto al compito educativo, viene ad assumere una funzione correttiva e critica, aiutando gli uomini a liberarsi dalle cattive abitudini. Per questo il suo campo semantico si intreccia con quello

dell'arte medica, dove il *therapeuein* indica la stessa finalità curativa, *mia chora*<sup>40</sup> sia verso i mali del corpo sia verso quelli dell'anima.

È questo il quadro teorico entro cui Foucault conduce la sua indagine sulla nozione di cura di sé nell'età tardo antica. L'aiuto e la mediazione dell'altro sono importanti, come nell'età classica, ma con accenti diversi: al maestro che secondo il modello socratico pungola l'ignoranza dei discenti (e dei concittadini) in funzione politica e in direzione eidetica, si sostituisce la pratica della direzione di coscienza e dell'aiuto spirituale per conseguire il buon governo di se stessi. Diventa così centrale l'esercizio della *parresia*, che assume un accento personale, e non più politico, dal momento che l'altro aiuta ad acquisire consapevolezza dei propri difetti per poter progredire sulla via di una vita buona<sup>(41)</sup><sup>25</sup>. L'orizzonte è quindi quello della cura di sé, dove il sé funge da centro di risignificazione di valori tradizionali del mondo classico e si presenta come un valore universale, sostenuto da riflessioni teoriche, ma soprattutto centro verso cui converge tutta una serie di comportamenti, di esperienze e di pratiche destinate a trasformare il modo d'essere e di agire degli individui. Al campo teorico della cura di sé è correlata la nozione di "salvezza", che viene impiegata con un'accezione diversa e in riferimento a un ambito di applicazione enormemente più vasto rispetto all'età classica. La nozione di salvezza nei testi dell'età tardo-antica non rinvia a qualcosa d'altro rispetto alla vita stessa, dal momento che il suo fine è immanente all'esistenza terrena: è la ricompensa per l'esercizio della cura di sé, e permette all'individuo di trovare protezione dai turbamenti e dalle sventure della vita. Il suo campo semantico è dunque prossimo ai precetti dell'atarassia e dell'autarchia, in quanto riguarda quelle attività che il soggetto è tenuto a esercitare in modo permanente su se stesso, se intende conseguire come ricompensa un certo rapporto con sé. Foucault osserva che

in questa prospettiva non è prevista alcuna rinuncia a sé (come avviene invece per la nozione religiosa di salvezza), ma al contrario il suo significato è interamente immanente, dal momento che il sé è l'agente, lo strumento, ma anche l'oggetto e il fine ultimo delle pratiche di salvezza. In accezione analoga viene impiegato il termine di 'conversione' (*epistrophè*) che si trova declinato in riferimento al sé: *epistrophè eis heautòn*. Vero e proprio obiettivo di tutte le tecniche del sé, la conversione viene intesa capacità di fare ritorno a se stessi, trovando in sé rifugio dagli affanni e dalle incertezze della realtà esterna. Offre il privilegio di riuscire a sottrarsi all'asservimento del mondo per poter fare ritorno al proprio animo, come oasi e riparo dalle vicissitudini quotidiane. Il modello giuridico del possesso (*potestas sui, suis juris*) evidenzia il significato di un'etica della padronanza intesa come modalità che permette di godere stabilmente di sé, imparando a conseguire quel piacere che si trae da sé quando si può stare serenamente con se stessi. «*Disce gaudére*» («Impara a gioire»), secondo il noto passo della XXIII Lettera di Seneca a Lucilio, in cui alla *voluptas* che dipende da un oggetto esterno vengono contrapposti il *gaudium* e la *laetitia*, che nascono in noi e grazie a noi<sup>(42)</sup>. La conversione a sé non si consegue con un sapere di conoscenza, che non implica alcuna trasformazione del soggetto, ma richiede una serie di atti che comportano un vero e proprio lavoro su se stessi in tempi della giornata espressamente dedicati a questo.

La ricerca di Foucault individua nell'*àskesis* la forma degli esercizi spirituali che nell'epoca tardo-antica garantivano al soggetto la costituzione di sé e il conseguimento di un rapporto pieno e autosufficiente con se stessi. Le pratiche di discorso fanno dunque parte di un sapere spirituale che mira a costituire il soggetto di veridizione, ossia capace di dire il vero in funzione di tradurre il *logos* in *ethos*, in

comportamenti di vita. La soggettivazione del discorso vero comporta tecniche di incorporazione del discorso vero finalizzate a saperlo mettere in atto nell'agire quotidiano. La questione della verità, dunque, non è solo teoretica, dal momento che coinvolge in primis il modo in cui si vive. La pietra di paragone del 'dir vero' è la corrispondenza tra il soggetto dell'enunciazione e il soggetto del comportamento: l'*adaequatio* da conseguire non è quella tra il pensiero e l'oggetto, in vista del dominio di un reale reso altro dal soggetto; è invece quella tra un soggetto che dice il vero e lo stesso soggetto che lo mostra nel suo modo d'essere, nel suo agire quotidiano: «Quella verità che ti dico, tu puoi vederla in me»<sup>26</sup>.

Comunque, nella cura, il discorso filosofico non risulterà mai un semplice "*parler pour parler*", poiché, come sostiene Epicuro, "Vana è la parola di quel filosofo da cui non è guarita nessuna passione dell'anima."<sup>27</sup> Nel dizionario filosofico *Centro Studi di Gallarate*<sup>28</sup>, che pur come tutti i dizionari non può essere assunto come testo scientificamente critico, ma solo come sintesi credibile di teorie e pensieri, alla voce *Philosophie de l'esprit*, troviamo proposto un interessante significato, che intende ricondurre la filosofia a quello che è il suo compito di sempre, cioè restituire all'uomo il senso della sua esistenza, nonché la facoltà di poter autonomamente elevare anima e pensiero verso l'assoluto<sup>43</sup>.

Pertanto, il discorso filosofico, procede dall'interiorità all'esteriorità, all'inizio puramente teorico, si fa più vicino all'anima nel momento in cui il maestro lo adatta ai discepoli, esercitando la sua direzione spirituale, e infine si interiorizza attraverso il dialogo con se stessi o con gli altri, o anche attraverso la scrittura.[...] Tutto questo, che è vero in sommo grado per la filosofia stoica, può valere come abbiamo accennato, per la filosofia epicurea, che definiva se stessa

come un'attività che realizza la vita felice con l'aiuto del discorso e delle discussioni.<sup>29</sup>

Tuttavia "Per conseguire la guarigione dell'anima e una vita conforme alla scelta fondamentale, non è sufficiente avere preso conoscenza con il discorso filosofico epicureo. Occorre continuamente esercitarsi. Innanzitutto bisogna meditare, vale a dire raccogliersi intimamente, prendere intensamente coscienza dei dogmi fondamentali"<sup>30</sup>. Sappiamo che, già dall'antichità, il dialogo veniva usato come terapia filosofica. Socrate, per come ci è noto attraverso Senofonte e Platone, assisteva i giovani e gli anziani nella riflessione sul loro modo di vivere. L'esame del passato, del presente e del futuro creava nell'interlocutore di Socrate una consapevolezza di sé. Invece di lasciarsi trascinare da un sé sconosciuto, le persone diventavano individui autoconsapevoli e autodeterminati. Il tentativo di capire se stessi rendeva sopportabile una vita difficile, Socrate come levatrice filosofica e come consulente filosofico è uno dei temi che ricorrono costantemente nella letteratura della pratica filosofica<sup>31</sup>. La dialettica, e quindi la possibilità stessa della filosofia, per Socrate, ha allora come propria condizione la vita nella comunità degli uomini. E d'ora in poi, e per secoli, sarà la comunità il luogo della filosofia, non il tavolo da studio dell'intellettuale che legge e scrive.

Certo, tanti intellettuali per secoli leggeranno e scriveranno, ma sempre in rapporto ad una comunità.

La tesi non è che la dialettica sia l'unico metodo di ricerca possibile. È soltanto che nella versione socratica essa è coerente con la sua filosofia. Permette, allo stesso tempo, la ricerca filosofica e la vita filosofica. Sia che si parli di ricerca o di vita filosofica, il metodo in filosofia, non è infatti indipendente dalla risposta al problema della sua identità e della identità del filosofo: è il correlato di questa risposta. Il

discorso filosofico è una delle forme stesse di esercizio del modo di vita filosofico, sotto forma di dialogo con un altro o con se stessi<sup>32</sup>. I filosofi possono per varie ragioni, e lo hanno fatto, costruire mondi di sogni o universi paralleli o possibili. Ma vivono in un mondo reale e di questo ricercano la verità. Ora, che fare se la ricerca della verità entra in contraddizione con il mondo? Il filosofo non può dire: io sono nella verità, il mondo è malvagio; non può limitarsi a dire così perché questa malvagità e la sua ansia di ricerca della verità appartengono alla stessa realtà, ed è questa, non un'altra, la realtà di cui cercare la verità. Dunque, qual è la natura del mondo, se in esso convivono malvagità e ansia della verità? E come si iscrive l'identità del filosofo in questa ricerca: egli è uomo del mondo o uomo della verità? Perché le due figure in una sola persona possono non riuscire a convivere. Socrate quindi, imprevedibile nella sua piena libertà di ricerca, incarna un preciso e, per conseguenza, ben prendibile modello: la figura del filosofo è in lui chiara: filosofo è colui che, senza rinunciare al mondo, ai suoi doveri e ai suoi piaceri, sa bere senza ubriacarsi, il filosofo, sa amare senza divenire schiavo, ha imparato l'arte di vivere in piena libertà di spirito, fedele alla ricerca della verità, seguendo uno stile di vita che non gli viene imposto dall'esterno, ma che egli liberamente sceglie coniugando la fedeltà alla ricerca e la fedeltà al mondo.<sup>33</sup> In un certo senso, egli ci appare persino doppio, al contempo strano ed estraneo al mondo umano. Nelle varie scuole che rappresenteranno la scelta fondamentale della vita interiore, sia che essa sia legata alla conoscenza o alla saggezza, varie saranno le tecniche prescelte, dialettica/retorica, tensione/distensione, e soprattutto esercizi che giovano allo spirito, esercizi della ragione che hanno per l'anima la stessa valenza della cura medica, esercizi della ragione che sono "meditazione".

A partire dall'antichità, si è sempre cercato di definire il concetto di felicità e si è sempre pensato ad essa come a un elemento essenziale, e per alcuni, addirittura, rappresenta il fine ultimo della vita umana, quello per cui bisogna vivere, desiderare, lottare, e a volte anche morire: "È allora che ci si può avvedere che l'uomo desidera tutto ciò che vuole, per l'influsso del Bene ultimo"<sup>34</sup>. La soluzione attraverso cui giungervi l'uomo deve cercarla non all'esterno, ma dentro se stesso, ovvero conoscendosi. Gli stoici dividevano la filosofia in tre discipline: la logica, che si occupa del procedimento del conoscere; la fisica, che si occupa dell'oggetto del conoscere; l'etica, che si occupa della condotta conforme alla natura razionale dell'oggetto. Essi portavano un esempio: la logica è il recinto che delimita il terreno, la fisica l'albero e l'etica è il frutto<sup>35</sup>. L'anima del saggio nella sua ricerca è ispirata da un messaggio divino che è il logos. La verità che il logos annuncia è che il conflitto fra gli opposti è solo apparente, in quanto gli opposti sono una sola e medesima cosa, in quanto al di là di essi vi è una legge immutabile che li sovrasta: gli opposti sono frammenti di un'unica realtà che permane immutabile e racchiude dentro di sé il cambiamento. Ovvero, se non ci fosse il bene non esisterebbe il male, così come non esisterebbe la bugia se non ci fosse la verità, due metà che formano l'intero, il buio e la luce, il freddo e il caldo, il giorno e la notte, la cattiveria e la bontà, il vizio e la virtù. Tutto si gioca sulla capacità di discernimento dell'uomo, sulla sua ragione e sul libero arbitrio. Parrebbe quasi, perciò, che l'essere distratti nello spirito, rappresenti l'unico ostacolo al raggiungimento della vera sapienza, che a sua volta può permettere il raggiungimento della beatitudine e della felicità. Ma essendo lo spirito e la materia uniti indissolubilmente, la saggezza dagli stoici non è concepita come un'attività puramente intellettuale, essa diventa propedeutica all'agire. Fra i doveri degli uomini che sono esseri razionali, quindi vi è



innanzitutto la politica, per dedicarsi all'esercizio del bene pubblico. L'uomo che fa parte della natura, è coinvolto a tutto tondo con i vari aspetti della vita, nell'universo. Nel definire il concetto di felicità, Platone introduce per la prima volta il concetto di giustizia, che si riferisce, come tutti i valori morali, alla più intima natura dell'uomo, quindi alla sua anima (*psyche*): "l'uomo giusto è più felice dell'ingiusto?"<sup>36</sup>

A questo punto diviene necessario per il filosofo porsi una domanda: quali condizioni si rendono necessarie affinché l'uomo possa trovarsi in pace con se stesso, visto che proprio nell'anima si svolge una continua lotta di elementi in contrasto fra di loro? Secondo il suo pensiero, non vi sono grandi alternative, infatti può ritenersi uomo giusto e sano, solo colui che non si lascia sopraffare dalle passioni, un uomo nel quale a governare sarà la parte razionale dell'anima, che avrà il compito di guidare le altre due componenti, quella concupiscibile e quella irascibile, in modo che l'anima tenda verso i valori spirituali più puri, unico mezzo per raggiungere la felicità. Secondo Seneca, quando un uomo è schiavo del piacere, egli lo diventa inevitabilmente anche del dolore. Se si vive ancorati alle bellezze terrene e materiali, e ci si affida alla fortuna, allora si perde il controllo di se stessi, e si diventa estremamente vulnerabili, tanto da essere perennemente infelici, quando il fato avverso non esaudisce le nostre richieste. Il piacere in genere, e poi anche il piacere delle cose, dovrebbe essere solo un compagno di viaggio della vita, e non colui che ne detta le leggi, l'uomo dovrebbe entrare più in sintonia con la natura, perché è solo lì che può risiedere la beatitudine. Perciò vivere secondo natura equivale a vivere felici. Per vivere felici bisogna conoscere e saper ben giudicare. In questo di grande aiuto può essere la filosofia e la meditazione, intesa come raccoglimento nei propri pensieri. L'intento di Seneca è morale, egli ha come obiettivo il progresso morale degli uomini: prendere coscienza di se

stessi. Un importante aiuto nel prendere coscienza di sé viene proprio dall'ozio filosofico, dalla meditazione, da quella vita ritirata che permette di staccarsi dai falsi beni e dalle vanità della vita terrena e porta a guardarsi dentro. Egli è un vero maestro dell'introspezione della coscienza. Poiché la nobiltà di un uomo è data solo dalla virtù, bisogna imparare il più presto possibile a far buon uso del tempo, e ciò è determinato innanzitutto dalle nostre scelte di vita buone o cattive. Come dice ancora una volta Pierre Hadot:

"Apprendre à vivre" était le premier but des exercices spirituels. Pour toutes les écoles philosophiques de l'antiquité la principale cause de souffrance et d'inconscience de l'homme ce sont les passions: désirs desordennés, craintes exagérées. [...] La philosophie va donc éduquer l'homme pour qu'il ne cherche à atteindre que le bien qu'il peut obtenir et qu'il ne cherche à éviter que le mal qu'il peut éviter.<sup>37</sup>

### *Le lettere dell'anima*

Arriverà un momento nella storia della filosofia e della scienza, in cui la lettera assumerà un ruolo importante di divulgazione del sapere. Essa prenderà il posto che prima apparteneva al dialogo. Gli epistolari diventeranno preziosi documenti di vita, di arte e di indottrinamento. Attraverso questi scritti dall'aria solo apparentemente informale, grandi filosofi e scienziati divulgheranno il loro pensiero, la loro arte, le loro scoperte, e tutto il loro ingegno, indirizzandole a parenti, amici o colleghi lontani. Nasceranno miliardi di reti di corrispondenza, attraverso corrieri, accademie e salotti culturali, grazie alle quali col tempo sarà possibile ricostruire secoli di storia, di vite, di pensieri e di menti geniali. I carteggi, che a volte sembrano veri e propri trattati, riguardano la metafisica, l'arte, la scienza, l'etica, la politica, l'amore, la felicità, la morte, la medicina, l'astrologia e altro

ancora. Ogni filosofo durante la sua vita abbraccia con il suo pensiero molti aspetti correlati tra loro, ma l'aspetto che a noi interessa, in questa sede, continua ad essere quello del ben vivere, per il raggiungimento della felicità. Dall'antichità greca alla modernità del seicento, molti filosofi hanno scritto lettere sulla felicità, sulla virtù e il saper ben vivere, offrendo vari spunti per meditare.

La scuola aristotelica dei peripatetici segnò in maniera evidente la via della nascita degli epistolarî. Ai peripatetici si affianca Epicuro, che visse tra il 341 a.C. e il 270 a.C., dunque in età ellenistica, il quale, decisamente, spicca tra i filosofi greci nell'uso dell'epistola dedicata ai suoi seguaci ed amici. La lettera è espressione caratteristica della scuola epicurea, una scuola che visse a lungo, fino al IV sec. d. C. e che teneva immensamente agli stretti legami spirituali tra gli affiliati dispersi su un gran territorio, come la Grecia, l'Asia o l'Egitto, e sente il bisogno importante di convincere e persuadere. Unito a loro quasi da fede religiosa, egli spiega il suo credo filosofico in molte e varie trattazioni, che possono avere a volte solo l'apparenza esteriore dell'epistola, e trattano di fisica, meteorologia, etica, ecc. fino a diventare dei veri trattati. L'attività epistolare epicurea ha fatto pensare in certo senso all'attività apostolica, di persuasione e diffusione di quello che in principio era il verbo, divenuto poi parola scritta nelle lettere e nei vangeli.

Epicuro ritiene che negli uomini coesistano due stati d'animo innegabili e originariamente irriducibili: il piacere e il dolore. Tuttavia l'uomo è destinato a provare dolore solo se non conosce la verità, e la verità, è assolutamente dipendente dal saper distinguere il vero piacere dal piacere dei dissoluti. Scopo dell'epicureismo è avviare l'uomo alla serenità felice, ma proprio per questo è necessario che egli conosca la realtà, dissolvendo con la ragione le illusorie paure. Dunque la filosofia epicurea assume le sembianze di un vero "farmaco" per l'anima, anzi un tetrafarmaco a largo spettro,

che copre tutti i mali e li guarisce secondo la visione del filosofo fornendo la conoscenza indispensabile che convinca l'uomo che: 1) la divinità non deve fare paura, 2) la morte non è paurosa, 3) è facile procurarsi il bene, 4) è facile sopportare il dolore. Ma come facciamo noi ad apprendere la vera realtà? Secondo Epicuro unica fonte della conoscenza è la sensazione, che rispecchia sempre una realtà. Dal ripetersi delle sensazioni nasce in noi l'anticipazione (o prolessi) che è vera in quanto confermata dall'esperienza. La morale di Epicuro tende così a guidare il saggio al raggiungimento di una serenità pari, appunto a quella degli dei (atarassia). Serenità basata sulla liberazione dalle false paure e sul giusto godimento dei piaceri, compresi i godimenti del corpo, che corrispondono agli stimoli del processo vitale. Connessa a questo scopo, però, è la virtù della prudenza che, intesa come fondata sull'esperienza, ci insegna l'incompatibilità di taluni piaceri e la necessità di rinunciare serenamente agli uni se vogliamo godere gli altri. Essa ci insegna principalmente ad anteporre a tutti gli altri il piacere dell'amicizia. Quindi ingredienti e rimedi indispensabili per la felicità sono: l'amicizia, la libertà ed il pensiero, la parola e la scrittura consolatoria. "Ciò che al presente non ci turba, stoltamente ci addolora quanto è atteso". Questa frase riassume bene l'atteggiamento filosofico di Epicuro: la vita è pratica di felicità, non conviene pensare a ciò che potrà accadere in futuro se questo implica la rovina della propria serenità presente. *La Lettera a Meneceo* di Epicuro, vuole essere una sorta di formula per liberare l'uomo dalle paure più comuni: la paura degli dei, la paura della morte, la paura del futuro. Secondo il filosofo, una volta liberato da queste paure, l'uomo raggiunge la tranquillità dell'animo e la felicità, e la lettera si apre quindi, con un'esortazione rivolta sia al giovane che al vecchio a filosofare, in quanto la filosofia è riconosciuta come lo strumento che conduce verso questi nobili obiettivi. Anche

se la vita del vecchio si volge più al passato e quella del giovane più al futuro, è la filosofia a far sì che il primo non si perda nel rimpianto, suggerendogli di godere dei beni trascorsi, e i piaceri e i beni trascorsi, sono una certezza della quale bisogna essere grati alla vita. Allo stesso modo è la filosofia a placare l'ansia del giovane, liberandolo dalle paure e da quei turbamenti e desideri che possono renderlo infelice, consentendogli così di non temere l'avvenire. Epicuro nella *Lettera sulla felicità* scrive a Meneceo:

(122) Μῆτε νέος τις ὦν μελλέτω φιλοσοφεῖν, μήτε γέρων ὑπάρχων κοπιάτω φιλοσοφῶν· οὔτε γὰρ ἄωρος οὔδεις ἐστὶν οὔτε πάρωρος πρὸς τὸ κατὰ ψυχὴν ὑγιαίνειν. ὁ δὲ λέγων ἢ μήπω τοῦ φιλοσοφεῖν ὑπάρχειν ὥραν ἢ παρεληλυθέναι τὴν ὥραν ὁμοίός ἐστι τῷ λέγοντι πρὸς εὐδαιμονίαν ἢ μὴ παρεῖναι τὴν ὥραν ἢ μηκέτι εἶναι. ὥστε φιλοσοφητέον καὶ νέω καὶ γέροντι, τῷ μὲν ὅπως γηράσκων νεάζῃ τοῖς ἀγαθοῖς διὰ τὴν χάριν τῶν γεγονότων, τῷ δὲ ὅπως νέος ἅμα καὶ παλαιός ἢ διὰ τὴν ἀφοβίαν τῶν μελλόντων· μελετᾶν οὖν χρὴ τὰ ποιοῦντα τὴν εὐδαιμονίαν, εἴπερ παρούσης μὲν αὐτῆς πάντα ἔχομεν, ἀπούσης δέ, πάντα πράττομεν εἰς τὸ ταύτην ἔχειν.  
(123) Ἄ δέ σοι συνεχῶς παρήγγελον, ταῦτα καὶ πράττε καὶ μελέτα, στοιχεῖα τοῦ καλῶς ζῆν ταῦτ' εἶναι διαλαμβάνων.<sup>(44)</sup>

38

41

Egli parla così, all'amico, della filosofia come quadrifarmaco, efficace contro la paura degli dei e della morte, del dolore e del piacere, che risulta essere il solo fine della ricerca filosofica in grado di assicurare benessere all'uomo.

Vivere secondo natura, vivere secondo ragione, vivere secondo virtù. I massimi filosofi stoici concordano sulla coincidenza della natura con il logòs che governa l'universo. Vivere secondo natura equivale a vivere secondo ragione. Adeguarsi a questa armonia universale è il compito dell'uomo virtuoso, e il premio che a lui è destinato è la

felicità. La felicità per Seneca è vivere nella dimensione del proprio essere razionale, vivere secondo verità perché nessuno lontano dalla verità può dirsi felice. La perfetta attuazione della ragione è la virtù morale ed essa può avvenire solo tramite la conoscenza. La felicità non consegue dalla virtù ma è la virtù stessa. L'uomo felice è artefice della propria vita in quanto non si lascia sopraffare o condizionare dall'esterno, la vera libertà del saggio infatti consiste nell'uniformare i propri desideri con ciò che vuole il destino stesso. A chi si trova fuori da ogni desiderio non può venirgli nulla dall'esterno, perché ha già tutto dentro di sé. Una delle ultime opere che Seneca scrisse, dopo il suo ritiro dalla vita politica attiva, vivendo in una villa privata fuori città, furono *Le lettere a Lucilio*, scritte tra il 62 e il 65 d. c., opera che però è giunta incompleta. Abbiamo: 124 *Epistulae morales ad Lucilium*, venti libri, composti negli ultimi anni di vita. Seneca trasmette in questa raccolta epistolare il suo pensiero e la sua esperienza, secondo i principi della filosofia stoica. Tacito ci racconta che ebbero molti lettori e anche molte critiche. Secondo questo nuovo mezzo, quindi, l'oggetto della cura dell'anima è anche l'autore, che medita scrivendo. La forma epistolare diventa un colloquio familiare, che concede libertà nell'affrontare vari argomenti che si intrecciano. Nelle lettere coesistono la dimensione teoretica e quella pratica. Ci sono lettere scritte in tono familiare ed altre che nel loro componimento diventano simili a veri e propri trattati, si scrive per dare chiarezza a se stessi, ai propri dubbi che hanno bisogno di essere elaborati, ma si scrive anche per dare appoggio a coloro che cercano i lumi nella filosofia. Si medita sui temi della vita, si mettono per iscritto le proprie riflessioni, e si inviano a coloro che soffrono con la speranza di recare conforto e alleviare le pene del cuore e dell'anima. L'inchiostro diventa medicina. L'epistola assume, così, un'importanza ancora sconosciuta; occupa, il posto che precedentemente apparteneva al dialogo

socratico. Il modello cui egli intende uniformarsi è Epicuro, colui che nelle lettere agli amici ha saputo arrivare ad un alto grado di formazione e di educazione spirituale. Seneca utilizza la lettera come strumento ideale soprattutto per la prima fase della direzione spirituale. Propone l'ideale di una vita indirizzata al raccoglimento e alla meditazione, ad un perfezionamento interiore mediante un'attenta riflessione sulle debolezze e i vizi propri e altrui.

Ita fac, mi Lucili:

vindica te tibi, et tempus quod adhuc aut auferebatur aut subripiiebatur aut excidebat collige et serva. Persuade tibi hoc sic esse ut scribo: quaedam tempora eripiuntur nobis, quaedam subducuntur, quaedam effluunt. Turpissima tamen est iactura quae per negligentiam fit. Et si volueris attendere, magna pars vitae elabatur male agentibus, maxima nihil agentibus, tota vita aliud agentibus. [2] Quem mihi dabis qui aliquod pretium tempori ponat, qui diem aestimet, qui intellegat se cotidie mori? In hoc enim fallimur, quod mortem prospicimus: magna pars eius iam praeterit; quidquid aetatis retro est mors tenet. Fac ergo, mi Lucili, quod facere te scribis, omnes horas complectere; sic fiet ut minus ex crastino pendeas, si hodierno manum inieceris. [3] Dum differtur vita transcurrit. Omnia, Lucili, aliena sunt, tempus tantum nostrum est; in huius rei unius fugacis ac lubricae possessionem natura nos misit, ex qua expellit quicumque vult. Et tanta stultitia mortalium est ut quae minima et vilissima sunt, certe reparabilia, imputari sibi cum impetravere patiantur, nemo se iudicet quicquam debere qui tempus accepit, cum interim hoc unum est quod ne gratus quidem potest reddere.<sup>(45)</sup> <sup>39</sup>

Il distacco dal mondo e dalle passioni che lo agitano si accentua, nelle *Epistole*, di pari passo al fascino della vita appartata e dell'erigersi dell'ozio a valore supremo: un ozio

che non è inerzia, ma instancabile ricerca del bene. Le *Epistole* torneranno alla luce nei monasteri carolingi Francesi e in Germania. In Italia nel 13° sec. ottengono grandi successi, suscitando interesse nel periodo che va dall'umanesimo al rinascimento. In seguito saranno una vera e propria ispirazione per tutti quei letterati, scienziati, pensatori e filosofi che le useranno mettendo per iscritto le proprie meditazioni, divulgandole ad amici e membri delle varie accademie, come i moralisti francesi.

Cartesio ritenne di aver trovato un metodo – guida, per l'orientamento dell'uomo nel mondo, che avrebbe condotto ad una filosofia non meramente speculativa, ma anche pratica, permettendo cioè, all'uomo, di utilizzare le forze della natura per rendersene padrone e possessore, e magari in questo modo si sarebbe potuti riuscire anche a schivare l'indebolimento della vecchiaia. Quindi la saggezza di chi studia la filosofia non è altro che la conoscenza perfetta di tutte le cose che l'uomo può sapere in virtù dell'indirizzo che ha saputo dare alla sua vita, grazie alla buona salute e alle buone arti che ha saputo sfruttare nella vita pratica del mondo. Tutta la filosofia è come un albero, le cui radici sono la metafisica, il tronco è la fisica, ed i rami principali sono la medicina, la meccanica e la morale. Secondo il filosofo, il buon senso è la cosa del mondo meglio distribuita, e la verità si raggiunge con il buon senso o la ragione, che distingue l'uomo dall'animale, cioè la facoltà di ben giudicare e di distinguere il vero dal falso. Effettivamente però, egli distingue due domini diversi: l'uso della vita e la contemplazione della verità.

Nel primo caso la volontà ha l'obbligo di decidersi senza attendere l'evidenza; nel secondo ha l'obbligo di non decidere finché l'evidenza non sia stata raggiunta. Nel dominio della contemplazione l'uomo non può contentarsi della verità evidente, nel dominio dell'azione l'uomo può



contentarsi della probabilità. Mentre viene impegnato dalla rifondazione della struttura conoscitiva ed operativa umana, Cartesio, elabora una morale provvisoria, in attesa di poter poi approfondire le massime di comportamento. La prima regola, di questa morale, era di obbedire alle leggi e ai costumi del proprio paese, restando fedeli alla religione tradizionale, del suo re e dei suoi tutori, e regolandosi, per ogni questione, secondo opinioni moderate evitando sempre di eccedere. In effetti, questa regola, ha per Cartesio un valore permanente e definitivo. La seconda regola era di essere il più fermo e risoluto possibile nell'azione e di seguire con costanza anche l'opinione più dubbiosa una volta che fosse stata accettata. Anche questa regola è suggerita dalle necessità della vita che obbligano, molte volte, ad agire in mancanza di elementi sicuri e definitivi. La terza regola era di cercare di vincere se stessi piuttosto che di cercare di vincere la fortuna, quindi più facile sarebbe risultato cambiare e adattare i propri pensieri piuttosto che l'ordine del mondo. Questa regola rimane il caposaldo fondamentale della sua morale, essa esprime nella formula tradizionale del precetto stoico lo spirito del cartesianesimo, il quale esige che l'uomo si lasci condurre unicamente dalla propria ragione. L'attenzione alle massime è manifesta anche nell'epistolario di Cartesio, in particolare nelle lettere che il pensatore scambia con la principessa Elisabetta, nelle quali egli si presenta in qualità di direttore spirituale.

Quello della direzione spirituale, era proprio un metodo atto a consentire al discente di prendere coscienza dei propri difetti, aiutandolo a compiere scelte individuali e ragionevoli nella vita quotidiana, che ha origine nella scuola stoica. Ma soprattutto è evidente nel pensiero filosofico di Seneca, il quale dedica l'intero dialogo *De tranquillitate animi* a condurre il malato, in maniera serena, sulla via di una saggezza, che si identifica anche con la guarigione, mettendo a nudo la natura dei mali da cui è afflitto. Verso la

fine del 1642, un amico di famiglia, Pollot, parlò della principessa del Palatinato a Cartesio che in quel periodo risiedeva in Olanda. Egli aveva già sentito parlare del suo acuto intelletto, e desiderava incontrarla. L'anno successivo iniziò una fitta corrispondenza, nella quale la principessa chiedeva a Cartesio di essere istruita. I due si scrissero dal 1643 al 1649. Il carteggio a noi pervenuto comprende 26 lettere di Elisabetta a Descartes e 33 lettere di Descartes a Elisabetta. In genere il contenuto delle lettere di Elisabetta viene a torto sottovalutato a vantaggio delle idee del filosofo, mentre in realtà ella pone delle questioni che mettono in difficoltà il celebre pensatore. Queste lettere partendo dalla trattazione di scienze come la fisica, diventano lezioni di approfondimento, addirittura un vero corso di filosofia morale, che avrà l'intento di curare l'anima afflitta della principessa, che, dopo la morte di Cartesio, si ritirerà nel convento luterano di Herford in Westfalia, diventandone badessa.

Nel corposo carteggio di Descartes, prezioso per i suoi contenuti che affrontano un'infinità di argomenti, uno dei quali è proprio quello della virtù e della scelta del bene che derivano dalla conoscenza, per poter ben vivere senza assoggettarsi alla fortuna, e condurre una vita senza molte e inutili sofferenze, una delle sue più importanti corrispondenze è proprio quella che riguarda tale aspetto, che terrà per molti anni, con la giovane reale, alla quale consiglierà in un primo tempo proprio la lettura del *De Vita Beata* di Seneca, pensando di renderle un utile servizio fornendole materiale per una interessante e piacevole meditazione. Tuttavia si accorgerà presto di aver commesso un errore, in quanto lo stoico in questo libro non riesce pienamente a chiarire e a definire quale sia il concetto del bene e della virtù, né quale via bisogna seguire per poterle conseguire, così sarà egli stesso, nelle lettere successive a illuminare la principessa, contrapponendosi alla tesi di

Seneca. Particolarmente in alcuni passi della loro corrispondenza, si evince in modo chiaro, la pratica volta a illuminare questo cammino a due, sulla ricerca della beatitudine e della virtù, come in questa lettera del 4 agosto 1645, che Descartes scrive alla principessa, partendo proprio dalla lettura di Seneca consigliata:

Descartes a Elisabetta

En suite de quoi, il me semble que Sènèque eût dû nous enseigner toutes les principales vèritès, dont la connaissance est requise pour faciliter l'usage de la vertu, et régler nos dèirs et nos passions, et ainsi jouir de la bèatitude naturelle; ce qui aurait rendu son livre le milleur et le plus utile qu'un Philosophe païen eût su Votre Altesse.<sup>(46)</sup>

40

Lettera alla quale Elisabetta risponderà di non essere ancora riuscita a dissipare i suoi dubbi, sul come si possa raggiungere la beatitudine senza far ricorso anche a ciò che non dipende dalla volontà, in taluni casi in cui una malattia, per esempio della ragione, ci pone:

47

Elisabetta a Descarets

Et c'est ainsi que ne saurais encore me dèsembarrasser du doute, si on peut arriver a la bèatitude dont vous parlez, sans l'assistance de ce qui ne dépend pas absolument de la volonté, puisqu'il y a des maladies qui ôtent tout à fait le pouvoir de raisonner, et par consequènt celui de jouir d'une satisfaction raisonnable, d'autres qui diminuent la force, et empêchent de suivre les maximes que le bon sens aura forgèes, et qui rendent l'homme le plus modéré, sujet à se laisser emporrequierent une résolution prompte.<sup>(47)</sup> <sup>41</sup>

Nel carteggio, il filosofo, verrà definito dalla stessa principessa “il medico della sua anima”, poiché ella gli si rivolgerà proprio con l'intento e con il bisogno di trovare cura per i mali dello spirito, ma non solo, che l'affliggono, causando angosciosi dubbi e perplessità.

Aggiunge: “Non sempre si misura a sufficienza fino a che punto la visione antica della filosofia sia costantemente presente in Cartesio, come ad esempio nelle Lettere alla principessa Elisabetta, che sono d'altronde, fino ad un certo punto, lettere di direzione spirituale”<sup>42</sup>. Ma è soprattutto nella lettera del diciotto agosto 1645 che si può cogliere la filosofia come terapia dell'anima e moderna “*meditatio*.” Con la scelta del termine “*meditatio*” Cartesio intende favorire l'assimilazione del suo pensiero attraverso un percorso di immedesimazione con il suo fruitore. Il termine indica un processo di autoriflessione, un esercizio spirituale ripetuto e sistematico. Il lettore, in questo modo, viene reso partecipe in maniera attiva dell'*itinerarium mentis* di conquista della certezza, ed è spinto a lottare contro l'assuefazione dalle abitudini, contratte attraverso le illusioni. Questo processo porta a un rovesciamento dal senso comune.

#### Descartes a Elisabetta

Je remarque, premièrement, qu'il y a de la différence entre la béatitude, le souverain bien et la dernière fin ou le but auquel doivent tendre nos actions: car la béatitude n'est pas le souverain bien; mais elle le présuppose, et elle est le contentement ou la satisfaction d'esprit qui vient de ce qu'on le possède. Mais, par la fin de nos actions, on peut entendre l'un et l'autre; car le souverain bien est sans doute la chose que nous devons proposer pour but en toutes nos actions, et le contentement d'esprit qui en revient, étant l'attrait qui fait que nous le recherchons, est aussi bon droit nommé notre fin.<sup>(48)</sup> <sup>43</sup>

Continuando in questa discussione su che cosa consista il sommo bene e la beatitudine da raggiungere, il filosofo aggiunge:

Enfine Epicure n'a pase eu tort , considérant en quoi consiste la béatituede, et quel est le motif, ou la fin à laquelle tendent nos actions, de dire que c'est la volupté en général, c'est-à-dire le contentement de l'esprit; car, encore que la seule conaissance de notre devoir nous pourrait obliger à faire de bonnes actions, cela ne nous ferait toutefois jouir d'aucune béatituede, s'il ne nous en revenait aucun plaisir.[...] Je crois pouvoir ici conclure que la beatituede ne consiste qu'au contentement de l'esprit, c'est a dire le contentement en général; car bien qu'il y ais des contentements qui dépendent d corps, et des autres, qui n'en dépendent point, il n'y en a toutefois aucun que dans l'esprit: mais que, pour avoir un contentement qui soit solide, il est besoin de suivre la vertu, c'est-a-dire d'avoir une volonté ferme et costante d'exécuter tout ce que nous jugerons être le meilleur et d'employer toute la force de notre entendement à en bien juger.<sup>(49)</sup> <sup>44</sup>

---

49

Nella loro corrispondenza inoltre, grazie agli interrogativi posti da Elisabetta, Descartes cominciò a interessarsi al tema delle passioni, la principessa, quindi, è da considerarsi certamente all'origine di questo trattato che non può prescindere dall'essere letto in relazione alla loro vasta corrispondenza epistolare, dove Cartesio, ascoltando le sue difficoltà esistenziali, si adopera negli anni a confortarla attraverso la conversazione filosofica, che oggi potremmo definire quasi un *counseling* filosofico *ante litteram*.

Elisabetta a Descartes

Je vous voudrais encore voir définir les passions, pour les bien connaître; car ceux qui les nomment perturbations de

l'âme, me persuaderaient que leur force ne consiste qu'à éblouir et soumettre la raison, si l'expérience ne me | montrait qu'il y en a qui nous portent aux actions raisonnables. Mais je m'assure que vous m'y donnerez plus de lumière, quand vous expliquerez commente la force des passions les rend d'autant plus utiles, lorsqu'elles sont sujettes à la raison.<sup>(50)</sup> <sup>45</sup>

E Descartes, effettivamente, si dedicherà da questo momento, come se fosse una solenne promessa, a riprendere la stesura del *Trattato delle passioni dell'anima*, per poter arrivare a dare ad Elisabetta le risposte che attende, compito facile in un certo senso, dovendo interloquire con lei che più di chiunque altro conosce ormai così bene, gli altri suoi scritti e il suo pensiero. I due corrisposero costantemente (1643-1649) su temi di varia natura (medicina, matematica, filosofia, politica). Descartes le dedicò i *Principi della filosofia* (1644). Durante una malattia della principessa (estate-autunno 1645) le inviò una serie di lettere in cui le espose i principi della morale, cosa che lo indusse poi a scrivere nell'inverno del 1645-1646 un primo abbozzo delle *Passioni*, che già nell'aprile del 1646 darà da leggere alla principessa.

50

Descartes a Elisabetta

Mais il faut que j'examine plus particulièrement ces | passions, afin de les pouvoir définir; ce qui me sera ici plus aisé, que si j'écrivais à quelque autre.<sup>(51)</sup> <sup>46</sup>

Così nella lettera del maggio 1646, il filosofo scriverà:

Pour les remèdes cointre les excès des passions, j'avue bien qu'ils sont difficiles pratiquer, et même qu'ils ne peuvent suffire pour empêcher les désordres qui arrivent dans le corps, mais seulement pour faire que l'âme ne soit point

troublée, et qu'elle puisse retenir son jugement libre. A quoi je ne Juge pas qu'il soit besoin d'avoir une connaissance exacte de la vérité de chaque chose, ni même d'avoir prévu en particulier tous les accidents qui peuvent survenir, ce qui serait sans doute impossible; mais c'est assez d'en avoir imaginé en général de plus fâcheux que ne sont ceux qui arrivent, et de s'être préparé à les souffrir. Je ne crois pas aussi qu'on péche guère par excès en désirant les choses nécessaires à la vie: ce n'est que des mauvaises ou superflues quel es désirs ont besoin d'être réglés. Car ceux qui ne tendent qu'au bien sont, ce me semble, d'autant meilleurs qu'il sont plus grads"<sup>(52)</sup> <sup>47</sup>

Quando Cartesio capì che i bisogni della principessa non erano solo di tipo teorico, iniziarono insieme un cammino finalizzato a dare sollievo, nella vita della giovane, e a farle considerare che le disgrazie non sono così devastanti, purché si riesca a trovare equilibrio e felicità dentro se stessi. La rivisitazione della morale provvisoria, il commento al *De Vita Beata* di Seneca, l'analisi delle passioni, sono alcune tappe del percorso. Cartesio diventerà, è vero, il medico della sua anima, ma si può senz'altro dire che Elisabetta fu la sua musa ispiratrice.

51

L'unica cosa che appare certa è che, da quando esiste, l'uomo è sempre stato afflitto tanto dai mali fisici quanto dai mali dell'anima, quelli che noi oggi tendiamo a chiamare problemi esistenziali, ed è solo parlandone, che essi possono guarire. Gorgia, grande sofista siceliota, sosteneva che: "La potenza della parola nei riguardi delle cose dell'anima sta nello stesso rapporto della potenza dei farmaci nei riguardi delle cose del corpo." Antichissimo quindi è il bisogno della "cura" che è passato attraverso i secoli dal dialogo come mezzo della trasformazione del singolo, attraverso cui si imparava a vivere in maniera filosofica, alla

scrittura, che permetteva di rielaborare il proprio esercizio e la propria meditazione, per arrivare sino ad oggi alla figura del *counselor* filosofico. Oggi più che mai l'uomo ha bisogno di essere affiancato e aiutato a superare i disagi della vita, tirando fuori tutto il negativo che ha dentro, e ancora una volta il miglior modo per avere successo sembra proprio essere il metodo della maieutica socratica. Certamente esistono i medici della psiche, ma che cos'è la psiche se non una piccola parte dell'anima? La psicologia non è forse nata proprio sulla scia del tramonto dell'anima voluto dalla cultura occidentale moderna? Viviamo in un'epoca in cui per ogni problema sembra esserci una soluzione, e c'è uno specialista per ogni malattia, eppure non c'è più nessuno che sia in grado di curare la nostra anima. Qual è la nostra dimensione di realtà oltre la superficie dello spazio impersonale degli scambi sociali? Quali sono le passioni della nostra epoca? E ancora come si costruisce l'esperienza soggettiva, il sapere dell'anima, in un vivere dove si è smarrito il senso dell'agorà, il tempo dell'incontro e del confronto, il tempo dell'ascolto dell'altro e del sentire di sé in ognuno di noi? Viviamo in un'epoca dominata da quelle che Spinoza chiamava le "*passioni tristi*." Con questa espressione il filosofo si riferiva all'impotenza e alla disgregazione. La speranza era quella di un sapere globale, capace di spiegare le leggi del reale e della natura per poterli dominare. L'incertezza della nostra epoca ci viene continuamente rimandata da eventi che evocano paesaggi apocalittici: quasi a ribadire l'inconsistenza del dogma positivista, "libero è colui che domina,"<sup>48</sup> il succedersi continuo di catastrofi naturali e le innumerevoli sequenze di guerre e di lutti, hanno dissolto l'idea che l'universo globale delle conoscenze, garantisca un qualsiasi dominio del reale e che l'uomo possa essere padrone del suo tempo. Ma le passioni tristi, ovvero il senso di disgregazione e di impotenza, secondo Spinoza, non derivano solo da una crisi



di un'epoca che minaccia il futuro, bensì dalla diminuzione della percezione di realtà, che viene dall'incapacità di sentire, di avvertire il valore delle cose, e i vissuti del cuore all'interno del mondo che scorre, del tempo che passa. La parte IV dell'*Etica*<sup>49</sup> è dedicata alla possibilità di trasformare le passioni da stati di passività della mente in affetti consapevoli, capaci di conservare le spinte emozionali più costruttive contenendo le componenti depressive e distruttive. Ciò che è venuto meno nel presente è la ricerca di un diverso modo di accogliere il limite e la precarietà, che invece proprio perché così palesemente pressanti, ci dovrebbero spingere a godere di più del nostro tempo e ad essere più felici. Viviamo in una società dove ormai si amano più le cose delle persone, e questo non è più definibile "amore per la vita." Il tempo della modernità, lacera i messaggi concettuali d'amore e misticismo che l'uomo dovrebbe recepire nel suo animo, dall'ascolto della natura e dall'infinto incomprensibile dell'universo. L'angoscia del senso di vuoto, della perenne mancanza, della precarietà, si consuma proprio in quel sapere dell'anima, che diventa sempre più profondità di conoscenza e la conoscenza stessa è un archetipo che si proietta in un tempo ancestrale. Alla sua origine c'è una lotta con se stessi e la coscienza di dover dare massima libertà alla parola, per concedere respiro alla realtà che rischia di soffocare.

Di fronte alle incongruenze della vita, alla sua fragilità, alle sue disattenzioni e contraddizioni, l'uomo deve trovare un punto saldo a cui appoggiarsi, qualcosa in cui credere, e credere che quel qualcosa darà pace al suo tormento. L'uomo avverte il bisogno di fuggire da se stesso e il bisogno, ancora più forte, di recuperare se stesso, sperando che possa essere un passaggio di eternità dove si compia la vera rivelazione del sé. Un tempo quando non si era ancora smarrito il concetto di anima, le persone sofferenti trovavano proprio nel dialogo, magari con un monaco, con un saggio,

con un anziano, quelle risposte e quel sollievo di cui avevano bisogno, per placare il tumulto dell'anima, che non può certo essere messo a tacere da un tubetto di ansiolitici. Saper ascoltare un'anima in difficoltà, è una cosa delicatissima, nobile ed estremamente faticosa, esattamente come avveniva un tempo attraverso la confessione liberatoria. Nel tempo abbiamo deliberatamente eliminato la nozione di anima; abbiamo distrutto, idealmente, l'odioso armadio del confessionale; ma che cosa ci è rimasto? Il lettino dello psicanalista? Esso non può bastare a risanare il baratro che oggi si è aperto nell'esistenza del singolo e della comunità. Per curare il male di vivere, il male dell'anima, dobbiamo ritornare alla filosofia che è, come sosteneva Platone, la capacità di vedere l'intero e non le singole parti. Siamo diventati dei professionisti delle mezze verità, degli esperti del mezzo vedere, del mezzo sentire, del mezzo comprendere: e questo sapere dimezzato, questa conoscenza mutilata, li abbiamo chiamati verità, accontentandoci di vedere solo quelle singole parti, ma impossibilitati a vedere l'insieme. Tutto dipende da noi.

L'infelicità nasce dal desiderio di cose che non possiamo avere la sicurezza di ottenere. Se le otteniamo siamo persone felici e se non le otteniamo diventiamo persone frustrate. Allora, un ottimo esercizio di filosofia pratica è proprio quello di esercitarsi a rinunciare, ai piaceri volubili, saper trasferire i nostri desideri, su cose realizzabili solo grazie alla nostra volontà e non essere schiavi dell'esteriorità. Sarà proprio esercitando il libero arbitrio sulla nostra volontà che potremo diventare liberi e padroni della nostra vita, e prenderci cura della nostra anima. Occorre innanzitutto riabituarsi al raccoglimento interiore, alla "*meditatio*," alla riflessione, sui valori che rappresentano i principi cardine della nostra esistenza, così da non avvertire più alcun senso di vuoto e di smarrimento, nessuna angoscia lacerante che ci consuma. Come dice Simon Weil:

“Quaggiù ci sentiamo stranieri, sradicati, in esilio; come Ulisse che si destava in un paese sconosciuto, dove i marinai l’avevano trasportato durante il sonno, e sentiva il desiderio d’Itaca straziargli l’anima”.<sup>50</sup>

1 Aa. Vv., *La svolta pratica in filosofia*. Vol. 2. *Dalla filosofia pratica alla pratica filosofica*, *Discipline Filosofiche*, XV, I, 2005

2 Platone, *La Repubblica*, X, 606.

3 Epitteto, *Manuale*, Mursia, Milano, 1971, trad. it. di Giacomo Leopardi

4 Aristotele, *Etica Nicomachea*, III, 1 e II, 6 e *Retorica*, II, 1 -11.

5 Epicuro, *Lettera a Meneceo* (lettere sulla felicità.)

6 T. D'Aquino, *Summa Theologiae*, II, 2, 22-48.

7 T. Hobbes, *Leviathan*, 1, 6.

8 P. Ricoeur “ *What is a text? Explanation and interpretation*”, in *Hermeneutics and Human sciences*, a cura di Jhon B. Thompson, Cambridge UP, Cambridge 1981, pp.145-164

9 Aristotele, *Metafisica*, II, 1, 993 b 19-23

10 M. Foucault, *Tecnologie del sé*. in *Un seminario con Michel Foucault - Tecnologie del sé*. Torino, Boringhieri, 1992. pag. 23

11 G. Invitto, *La misura di sé tra virtù e malafede*, Mimesis, Milano-Udine 2012, p.22

12 C. Manzo, titolo del saggio *Segni e comprensione*, n. 79, 2013, p.3

13 Platone, op. cit., 85d.

14 Ivi, 189e-190d

15 P. Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique?*, Gallimard, Paris 1995; trad. it. *Che cos'è la filosofia antica?*, Einaudi, Torino 1998, p. 252

16 P. Hadot, *La filosofia come modo di vivere. Conversazioni con Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson*, Einaudi, Torino, 2008, cit., p. 170.

17 Cfr. *Rivista di storia della filosofia*, Volume 63, FAE Riviste, 2008; Guido Calogero, *Scritti minori di filosofia antica*, Bibliopolis, 1984; Patricia Fagan, John Edward Russon, *Reexamining Socrates in the Apology*, Northwestern University Press, 2009 e

Gabriele Giannantoni, *Dialogo socratico e nascita della dialettica nella filosofia di Platone*, Edizione postuma a cura di Bruno Centrone, Edizioni Bibliopolis.

18 Walter Bernardi e Domenico Massaro, *La cura degli altri. La filosofia come terapia dell'anima*, Università degli studi di Siena, 2005

19 Nicola Abbagnano, *Dizionario di filosofia*, ed. UTET, Torino, 1992, pag. 391

20 Cfr. P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, (1987), tr. it., Torino, Einaudi 1988, pp. 29-68.

21 P. Hadot, *La felicità degli antichi*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2011, p.63

22 M. Foucault *L'herméneutique du sujet*, 2001, trad. it. *L'ermeneutica del soggetto*. Corso al Collège de France (1981-1982), Feltrinelli, Milano 2003, cit., pp. 20-21, 71.107, 88-91, 180-200, 330-367.

23 Ivi, p. 19

24 M.Foucault *Histoire de la sexualité* 3. *Le souci de soi*, 1984, tr. it. *Storia della sessualità* 3. *La cura di sé*, Feltrinelli, Milano 2001, pp. 48-53, 57-61, 67-70.

25 M. Foucault *Discourse and Truth*, 1985, tr. it. *Discorso e verità nella Grecia antica*, Donzelli, Roma 1997.

26 Maria Luisa Martini *L'autocostituzione del soggetto in Michel Foucault*. [www.pratichefilosofiche.it](http://www.pratichefilosofiche.it)

27 Porfirio, *Lettera a Marcella*, 31, trad. it. Porfirio. *Vangelo di un pagano* ( a. c. di A. R. Sodano), Rusconi, Milano, 1993, p.83.

28 Centro studi di Gallarate, *Dizionario filosofico*, Sansoni Editore, Firenze, 1976, p. 914

29 P. Hadot, (2011) op. cit. p.73

30 P. Hadot,(1998) op. cit, p.119

31 S. C. Schuster, *La pratica filosofica* Apogeo editore, 2006, pp.45,46.

32 P. Hadot, ivi, p.170

33 Mario Trombino, [www.ilgiardinodeipensieri.eu/storiafil](http://www.ilgiardinodeipensieri.eu/storiafil)

34Tommaso d'Aquino, *Summa Teologica*, I-II q. 1, a. 6.

35 Hans Von Arnim, *Stoicorum veterum fragmenta*, II, fr. 38, Lipsia 1903

36 Platone, *Repubblica*, 352 d.

- 37 Pierre Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Etudes Augustiniennes, Paris, 1981, pp. 16,17., 169-176.
- 38 Epicuro, *Lettera sulla felicità. Massime capitali*. Testo greco a fronte, trad it di M. Lazzati, Brossura, Milano, 2010.
- 39 L. Annaei Senecae, *Epistularum Moralium ad Lucilium Liber Primus*. Seneca, *Lettere a Lucilio*, libro I, Paideia Editrice, Brescia, 2001
- 40 Renè Descartes, *Tutte le lettere 1619-1650*, Giulia Belgioioso (a. c. di), Descartes a Elisabetta, 4 agosto 1645, 267, 514, pp.2060,2061, Bompiani, Milano, 2005.
- 41 Ivi, *Elisabetta a Descartes*, 16 agosto 1645, 269, 516, pp. 2064,2065.
- 42 P. Hadot, 1998 [2007], op. cit. p. 254.
- 43 René Descartes, (2005), op.cit., *Descartes a Elisabetta*, 18 agosto 1645, 275, 517, pp.2068,2069
- 44 Ivi, *Descartes a Elisabetta*, 18 agosto 1645, 276-277, 517, pp.2070,2071
- 45 Ivi, *Elisabetta a Descartes*, 13 settembre 1645, 289-290, 520, pp.2080,2083
- 46 Ivi, *Descartes a Elisabetta*, 6 ottobre 1645, 310, 526, pp.2102,2103
- 47 Ivi, *Descartes a Elisabetta*, Maggio 1646, 411, 556, pp. 2200,2201
- 48 M. Benosayag, G. Smith , *L'epoca delle passioni tristi*, Feltrinelli, Milano 2004, pp. 20,21
- 49 B. Spinoza, *Etica*, Borirgheri, Torino 1973 parte IV, proposizione 18
- 50 S. Weil *Attente de Dieu*, Arthème Fayard, Paris, 1966, tr. It. *Attesa di Dio*, Rusconi, Milano, 1972, p.144.